



Planejamento Borboleta — 7 dias de reconexão



Oi, meus amores!

Que alegria ter você aqui. Se este material chegou até suas mãos, é porque você decidiu que agora é a sua vez.

Sabemos que, depois dos 50, a vida ganha novos contornos. Às vezes, cuidamos de tudo e de todos e esquecemos da pessoa mais importante: nós mesmas. Este planejamento não é sobre fazer “mais coisas”, é sobre fazer as coisas certas para você.

Aqui está o seu mapa para uma semana de reconexão. Um passo de cada vez, sem pressa e sem culpa.

Vamos voar?



O Método

Como usar este Planejamento

Não tente fazer tudo perfeito. O objetivo é a constância, não a perfeição.

- Comece quando quiser: não precisa esperar a segunda-feira.
- Marque suas vitórias: use este guia como um checklist diário.
- Seja gentil: se falhar um dia, apenas retome no próximo.

Regra de ouro: feito é melhor que perfeito + consistência.



O Plano Detalhado

Dia 1: O Pequeno Passo (Foco Mental)

A inércia é nossa maior inimiga. Hoje, vamos quebrá-la.

Tarefa: Escolha uma meta muito pequena que você está adiando (ex.: marcar aquele médico, costurar um botão, arrumar uma gaveta específica).

Ação: Faça isso hoje. Não deixe para amanhã.

Reflexão: Como você se sentiu ao riscar isso da lista?

Dia 2: Movimento Cura (Foco Corporal)

O corpo foi feito para se mexer, e o movimento gera energia.

Tarefa: 20 minutos de movimento.

Ação: Pode ser uma caminhada no quarteirão, dançar 3 músicas favoritas na sala ou alongamento.

Dica da Madame: Coloque uma roupa confortável e vá!

Dia 3: Ritual de Sono (Foco na Saúde)

Dormir bem é o segredo da beleza e do humor.

Tarefa: Higiene do sono.

Ação: Desligue telas (celular e TV) 30 minutos antes de deitar. Troque por um livro, uma oração ou um chá calmante.

Meta: Acordar mais disposta amanhã.



O Plano Detalhado (continuação)

Dia 4: Presença Plena (Foco Espiritual/Mental)

A ansiedade vive no futuro; a paz vive no agora.

Tarefa: 5 minutos de presença.

Ação: Sente-se em um lugar calmo, feche os olhos e apenas respire. Sinta o ar entrando e saindo. Se o pensamento fugir, traga de volta para a respiração.

Mantra do dia: “Eu sou suficiente.”

Dia 5: Destralhe (Foco no Ambiente)

Casa organizada, mente organizada.

Tarefa: Organize uma área visível (sua mesa de cabeceira, a pia do banheiro ou sua bolsa).

Ação: Jogue fora o que não serve, limpe e deixe bonito.

Sensação: Observe a leveza que isso traz visualmente.

Dia 6: O Look que Levanta (Foco na Autoestima)

Não se vista para os outros, vista-se para você.

Tarefa: Use uma peça de roupa ou acessório que você “guarda para ocasiões especiais”.

Ação: Hoje é uma ocasião especial: é o seu dia! Passe aquele batom, coloque os brincos dourados.

Desafio: Tire uma selfie e sorria para você mesma.

Dia 7: Revisão e Celebração (Foco na Gratidão)

Olhe para trás e veja o que conquistou.

Tarefa: Revise sua semana.

Ação: Escreva 3 coisas pelas quais você é grata nesta semana. O que funcionou? O que pode melhorar?



Celebração: Faça algo que você ama (comer um doce, assistir um filme, tomar um banho demorado). Você merece!



Conclusão

Você não está sozinha nesta jornada.

Este foi apenas o começo. A autoestima é um exercício diário, como escovar os dentes. Mantenha esse ciclo vivo.

Se precisar de apoio, volte ao nosso perfil. Nossa comunidade de borboletas está aqui para te dar asas.

Os voos mais altos começam depois dos 50. Vem voar com a gente!

Com carinho,

Madame

@aborboletadamadame